



カウンセラーつうしん



疲労とストレス

大学生は疲れやすい時期

大学生はとにかく忙しく、疲れを感じやすい時期だとよく言われます。特にテストやレポートといった課題や、就活・卒論執筆・卒業制作といったイベントが重なる尚更です。時には睡眠時間が短くなったり、気分が落ち込んだりと、疲労は様々な形で影響します。疲労について知ることは、生きる上で大切なテーマです。

そもそも疲労とは何でしょう？ 簡単

にいうと、疲労とは「身体のダメージ」です。しかし、人間の身体は複雑なもので、身体にダメージが溜まって、平気で活動できてしまいます。気付かないうちに疲労が溜まり、後で一気にダメージが現れるというのも、珍しいことではありません。

身体は無理をできてしまう

疲労が溜まった時、身体は細胞レベルで一部の活動をストップし、緊急事態に備えようします。同時に「炎症性サイトカイン」という物質が脳に運ばれ、私たちは「疲労感」を感じます。特に脳は疲労が溜

まりやすく、ストレスから脳の活動が低下したり、気分が不安定になりやすくなった

りすることがあります。

けれども疲れている時って、皆さんつい無理をしてしまいがちではありませんか？ それというのは、疲労のダメージは、ストレスが掛かると感じにくくなり、「辛い時ほど頑張ってしまう」という性質があるためです。また、楽しい時や集中している時にも、疲労は感じにくくなります。そんな時にも身体や脳には疲労のダメージが蓄積していくので、注意が必要です。



なにもしない時間」の大切さ

このように、疲労は「頑張っている人」や「充実している人」ほど、溜め込みやすい性質があります。シンプルな解決法ですが、疲れた時にはなにもせず、ゆっくり休む時間を作ることが大切です。軽い運動をしても、疲労の回復が早まると言われます。ただし、お酒やエナジードリンクは、疲労感を和らげるのには役立ちますが、身体のダメージは減らせませんのでご注意ください。

(今回の内容は、12月8日実施「カウンセラーのメンタル講座」をまとめたものです)

「こころとからだを休めるアイデア」を、一緒に考えてみませんか？

時には、なかなか休めなかったり、すっきりしない日が続いたりすることもあるかと思いますが、そんな時は、良ければ学生相談センターに来てみてください。こころとからだを休めるお手伝いが、何かできるかもしれません。



HP ↑

和光大学 学生相談センター ☎ 044-949-0004

場所 ◆ G棟1階G113 受付時間 ◆ 9:15~16:30 (13:00~14:00はのぞく)



初回予約 ↑